

Muutamien tavallisten ruoka-aineiden ravintoarvo. Näringsvärdet hos några vanliga födoämnen.

	K A L O R I O J A — K A L O R I E R i																				
	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.	grssa gr.
Raavanliha, tuore, luineen } Nötkött, färskt, med ben }....	7	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Raavanliha, tuore, luuton } Nötkött, färskt, utan ben } ..	9	18	36	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216	234	252	270	288	306	324	342	360
Raavanliha, suolattu, luineen } Nötkött, salt, med ben }	8	17	33	50	66	83	99	116	132	149	165	182	198	215	231	248	264	281	297	314	330
Hevoseniha, tuore, luineen } Hästkött, färskt, med ben } ..	4	9	17	26	34	43	51	60	68	77	85	94	102	111	119	128	136	145	153	162	170
Hevoseniha, tuore, luuton } Hästkött, färskt, utan ben } ..	5	10	20	29	39	49	59	69	78	88	98	108	118	127	137	147	157	167	176	186	196
Hevoseniha, suolattu, luineen } Hästkött, salt med ben }	5	9	19	28	38	47	56	66	75	85	94	103	113	122	132	141	150	160	169	179	188
Sianliha, tuore, luineen } Fläsk, färskt, med ben }.....	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1000
Sianliha, suolattu, luineen } Fläsk, salt, med ben }	28	55	110	165	220	275	330	385	440	495	550	605	660	715	770	825	880	935	990	1045	1100
Makkara, rasvainen } Korf, fet }	22	45	90	135	180	225	270	315	360	405	450	495	540	585	630	675	720	765	810	855	900
Makkara, laiha } Korf, mager }	11	22	44	66	88	110	132	154	176	198	220	242	264	286	308	330	352	374	396	418	440
Silakka, tuore, perkaamaton } Strömming, färsk, orensad }	5	9	18	28	37	46	55	64	74	83	92	102	111	120	130	139	148	157	167	176	185
Silakka, suolattu } Strömming, salt }	6	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143	154	165	176	187	198	209	220
Silli, suolattu } Sill, salt }	8	16	32	48	64	80	96	112	128	144	160	176	192	208	224	240	256	272	288	304	320
Kapakala (kuiva) } Klippfisk (torr) }	16	32	64	96	128	160	192	224	256	288	320	352	384	416	448	480	512	544	576	608	640
Hauki, tuore, perkaamaton } Gädda, färsk, orensad }	2	4	9	13	18	22	27	31	36	40	44	49	53	58	62	67	71	76	80	85	89
Voi } Smör }	40	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1440	1520	1600
Ihra, sulatettu; Kasvisvoi } Ister, skiradt; Växtsmör }	44	88	176	264	352	440	528	616	704	792	880	968	1056	1144	1232	1320	1408	1496	1584	1672	1760
Juusto, rasvainen } Ost, fet }	18	36	72	108	144	180	216	252	288	324	360	396	432	468	504	540	576	612	648	684	720
Juusto, laiha } Ost, mager }	12	23	46	69	92	115	138	161	184	207	230	253	276	299	322	345	368	391	414	437	460
Kaurajauhot, -ryynit } Hafremjöl, -gryn }	19	38	76	114	152	190	228	266	304	342	380	418	456	494	532	570	608	646	684	722	760
Muut jauhot ja ryynit } Annat mjöl och gryn }	18	35	70	105	140	175	210	245	280	315	350	385	420	455	490	525	560	595	630	665	700
Leipä, pehmeä } Bröd, mjukt }	12	24	48	72	96	120	144	168	192	216	240	264	288	312	336	360	384	408	432	456	480
Leipä, kuiva } Bröd, hårdt }	18	35	70	105	140	175	210	245	280	315	350	385	420	455	490	525	560	595	630	665	700
Makaroni } Makaroni }	18	35	70	105	140	175	210	245	280	315	350	385	420	455	490	525	560	595	630	665	700
Herneet } Ärter }	15	31	62	93	124	155	186	217	248	279	310	341	372	403	434	465	496	527	558	589	620
Lantut } Kålrötter }	2	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80
Perunat, tuoreet } Potatis, färsk }	5	10	19	29	38	48	58	67	77	86	96	106	115	125	134	144	154	163	173	182	192
Perunat, kuivatut } Potatis, torkad }	18	35	70	105	140	175	210	245	280	315	350	385	420	455	490	525	560	595	630	665	700
Valkokaali, tuore } Hvitkål, färsk }	2	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
Valkokaali, kuivattu } Hvitkål, torkad }	16	32	64	96	128	160	192	224	256	288	320	352	384	416	448	480	512	544	576	608	640
Hapankaali } Surkål }	1	3	5	8	11	13	16	18	21	24	27	30	33	35	38	41	43	46	48	51	53
Soppajuuret, tuoreet } Sopprötter, färska }	2	4	8	12	16	21	25	29	33	37	41	45	49	53	57	62	66	70	74	78	82
Soppajuuret, kuivatut } Sopprötter, torkade }	15	29	58	87	116	145	174	203	232	261	290	319	348	377	406	435	464	493	522	551	580
Rusinat } Russin }	12	24	48	72	96	120	144	168	192	216	240	264	288	312	336	360	384	408	432	456	480
Sokeri } Socker }	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	720	760	800
Siirappi } Sirap }	14	28	56	84	112	140	168	196	224	252	280	308	336	364	392	420	448	476	504	532	560

	K A L O R I O J A — K A L O R I E R i									
	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
	litrassa tai laatikossa — liter eller ask.									
Maito, kuorimaton } Mjolk, oskummad } ..	670	335	223	168	134	112	96	84	74	67
Maito, kuorittu } Mjolk, skummad } ..	400	200	133	100	80	67	57	50	44	40
Maito, separeerattu } Mjolk, separeerad } ..	370	185	123	93	74	62	53	47	41	37
Kirnumaito } Kärrmjolk } ..	400	200	133	100	80	67	57	50	44	40
Kerma } Grädde } ..	2540	1270	847	635	508	424	363	318	282	254
Venäläiset lihasäilykkeet (pienempi purkki) } ¹⁾ Ryska köttkonserver (mindre burk) } ..	586	293	195	147	117	98	84	74	65	59
Venäläiset lihasäilykkeet (suurempi purkki) } ²⁾ Ryska köttkonserver (större burk) } ..	1112	556	371	278	222	185	159	139	124	111
Sardiinit öljyssä (neliskulmainen, pieni laatikko) } Sardiner i olja (fyrkantig, liten ask) } ..	287	144	96	72	57	48	41	36	32	29
Sardiinit tomaateissa (soikea, suuri laatikko) } Sardiner i tomatas (oval, stor ask) } ..	385	193	128	96	77	64	55	48	43	39
Perunat } Potatis } ..	620	310	207	155	124	103	89	78	69	62

¹⁾ Sisältäen lihaa; innehållande kött. ²⁾ Sisältäen lihaa, kaalia ja tattariiryniä; innehållande kött, kål och boveteiryn.

